文部科学省「戦略的大学連携支援事業」

ポーアイ４大学による連携事業

ー安全・安心・健康のための総合プログラムを軸としてー

神戸学院大学　神戸女子大学 KOBE WOMEN'S UNIVERSITY　兵庫医療大学　神戸女子短期大学 KOBE WOMEN'S JUNIOR COLLEGE

公開講座

食べるよろこび つながる健康

日　時：2012年9月15日（土）14：00~16：00

【受付】13：30～14:00

【ミニ講義・体験コーナー】14：00～15：40　【健康相談】15：40～16：00

場所：兵庫医療大学　　ミニ講義 －Ｍ２０４実習室（Ｍ棟２階）

体験コーナー・健康相談 － 地域連携実践センター（Ｐ棟２階）

参加費 無料

14：00～14：30　ミニ講義　「口から食べることの効用、のみ込みのしくみと加齢にともなう変化」

14：30～15：40　体験コーナー　元気な方から食事の工夫を考える方まで、楽しく学習できる３つのコーナーを用意しています。

1.のみ込む力を高める日常ケア

細見　明代 ・ 山田　千春 ・ 中澤　仁美 ・ 末安　明美　(老年看護学)

2.のみ込みやすい食事の紹介と試食

青木　菜穂子 ・ 堀口　和子 ・ 衣斐　響子　(在宅看護学)

3.食品モデルを使った食事のバランスとエネルギーのチェック

上原　ます子 ・ 富永　真己 ・ 土井　有羽子 ・ 松本　佳子(地域看護学)

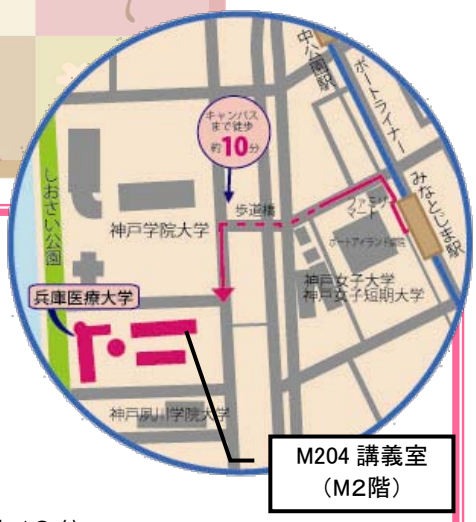
15：40～16：00　健康相談

～健康相談～　当日申込みできます。お気軽にご参加ください。

細見　明代・山田　千春　(老年看護学)

青木　菜穂子・堀口　和子　(在宅看護学)

上原　ます子・土井　有羽子　(地域看護学)



お申し込み　お電話・FAX・メールで下記までお申し込みください。

〒650-8530 神戸市中央区港島 1-3-6　兵庫医療大学（地域連携担当）

TEL　078−304−3021　FAX　078−304−2713

メール　chi-ki@ml.huhs.ac.jp

＊参加証は発行しません。当日直接会場までお越しください。

※車でお越しの方は、駐車場に制限がありますので、事前にご連絡ください。

＊アクセス　ポートライナー「三宮駅」より「みなとじま(キャンパス前)駅」下車西へ徒歩約 10 分

『食べるよろこび、つながる健康』によせて

兵庫医療大学看護学部

皆さまはご自分の日々の食事の栄養バランスをご存知ですか。また、いくつになってもご自分の口から食べられるように、日々気をつけておられることはありますか。

食事を「口から食べる」ということは、栄養を摂るだけではなく、全身の機能を活性化し、また、食べ物を目で見て楽しみ、匂い・歯ごたえ・舌ざわり・喉ごしを楽しむという、食べるよろこび、今生きているよろこびを実感することでもあります。

ところが、高齢になると「かむ力・のみ込む力」が弱くなり、食事中にむせたり食べ物がのどに痞えたりするといったことが起こりやすくなります。そして食事の量が減少したり、柔らかいもの以外食べられなくなったり、栄養バランスが偏りがちになり、健康を損ねてしまうことが少なくありません。

今回、生活支援看護学領域では、「食べるよろこび、つながる健康」をテーマに、ミニ講義と体験コーナーを企画しました。

日々の摂取エネルギーを確認したり、「かむ力・のみ込む力」を少しでも高め、また助ける日常の工夫を行って、いつまでも自分の口から安全においしく楽しく食べて、健康な生活を送っていきましょう。

皆様のご参加をお待ちしております。

●次回公開講座予定●　２０１２年１１月１７日（土）１４：００～

「脳の若返り　キーワードはバランス」

==========FAX でお申し込みの方は下記をご利用ください==========

ポーアイ４大学による連携事業

９月１５日 公開講座　「食べるよろこび、つながる健康」参加申込用紙

ふりがな		性　別
お名前		男性 ・ 女性
連絡先電話番号	（　　）	

（FAX 送信先 ０７８－３０４－２７１３）